

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	 6
A. Kerangka Teoritis	6
1. Hakikat Atletik	6
2. Hakikat Lari Jarak Pendek <i>Sprint</i>	8
3. Hakikat Daya Ledak (<i>Power</i>) Tungkai	20
4. Hakikat Daya Ledak (<i>Power</i>) Lengan	28
5. Hakikat Perkumpulan Atletik Puspor Jaya	32
B. Kerangka Berpikir.....	34
1. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari	 34
2. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap	

Kecepatan Lari	35
3. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Power</i> Otot Lengan Secara Bersama –sama Terhadap Kecepatan Lari	37
C. Pengajuan Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	41
E. Variabel Penelitian	41
F. Instrumen Penelitian	42
G. Teknik Pengumpulan Data.....	47
H. Teknik Analisis Data	47
I. Hipotesis Statistik	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
A. Deskripsi Data	52
B. Pengujian Hipotesis	58
1. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari	58
2. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap Kecepatan Lari	59
3. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Power</i> Otot Lengan Secara Bersama-sama Terhadap Kecepatan Lari	60
C. Pembahasan	61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
 DAFTAR PUSTAKA	 65
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tes Pengukuran <i>Power</i> Otot Tungkai	43
Tabel 3.1 Tes Pengukuran <i>Power</i> Otot Lengan	45
Tabel 3.3 Tes Pengukuran Kecepatan Lari	47
Tabel 4.1 Deskripti Data Penelitian	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan	55
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari	57
Tabel 4.5 Uji Keberartian Koefisien korelasi (X_1) terhadap (Y)	59
Tabel 4.6 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) terhadap (Y)	59
Tabel 4.7 Uji Keberartian Koefisien korelasi ganda	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Pada Aba-aba “Bersedia”	12
Gambar 2. Sikap Aba-aba “Siap”	13
Gambar 3. Sikap Aba-aba “Ya”	14
Gambar 4. Melawati Garis Finish	20
Gambar 5. Otot-otot Tungkai Atas	24
Gambar 6. Otot-otot Tungkai bawah dan kaki	25
Gambar 7. Desain Penelitian	40
Gambar 8. Tes <i>Overhand Medicine Ball Throw Test</i>	45
Gambar 9. Grafik Histrogram Data Power Otot Tungkai	54
Gambar 10. Grafik Histrogram Data <i>Power</i> Otot Lengan	56
Gambar 11. Grafik Histrogram Data Kecepatan Lari	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel Data Mentah <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1), <i>Power</i> Otot Lengan (X_2), dan Kecepatan Lari (Y)	67
Lampiran 2. Tabel Data Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1), <i>Power</i> Otot Lengan (X_2), dan Kecepatan Lari (Y)	68
Lampiran 3. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	69
Lampiran 4. Tabel Data Mentah yang dibuat dalam T_{skor}	75
Lampiran 5. Data Persiapan untuk Uji Regresi dan Korelasi	76
Lampiran 6. Menghitung rata-rata dan simpangan baku $T - \text{Skor}$	77
Lampiran 7. Perhitungan persamaan regresi	80
Lampiran 8. Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Korelasi	84